سارة محسن

نوَّر قلبك

عيش الحياة بنور قلبك

اسم الكتاب: نوَّر قلبك

تأليف: سارة محسن

الإخراج الداخلي: د.شيماء محمد أبوطالب

تدقيق لغوي: هدية علي

تصميم الغلاف: محمد دربالة

الطبعة الأولى: 2023

رقم الإيداع: 23987 /2022

الترقيم الدولي: 1- 4 - 86404-977-978

دار القاهرة اليوم

ج.م.ع
الإسكندرية

Email: mazagelkotob@gmail.com

Mobile: 01024541339

إهداء

إلى كل من أنار قلبي

سارة محسن

ومنين نلقى النور في عِزّ الضلمة؟

أوقات كتير بنحتار، ولا عارفين نعمل إيه...

نمشي من هنا ولا نروح هناك؟

مش شايفين السكة دي هتودينا على فين؟

آخر الطريق مش باين.. خايفين نمشيه ونرجع نندم..

بنخبط في الضلمة وبنضبش في العتمة،

على أمل نلاقي نقطة نور.

نور.

نعرف نشوف، وبالتالي نقدر نختار.

"بس أنا مش لاقي نور حواليا."

يبقى تدوَّر عليه جواك.

إنت اللي هتنوَّر لنفسك.

النور جواك وجوا كل حد فينا.

بس حاجات كتير مرينا بيها طفته وضلّمت علينا رؤيتنا فمابقيناش شايفين.

في نوَّر قلبك، هاخدك في رحلة نرجع نتعرف فيها على أنوار القلب وإيه الحاجات اللي بتضلمه..

عشان كل واحد فينا هينوَّر قلبه بإيده.

ولما قلبك هينوَّر، بصيرتك هي التي هتهديك.

حتى لو الدنيا ضلمت من حواليك.

"القلب أبصر من العين"

نجيب محفوظ.

بنسمع كتير إن عمى البصيرة، عمى القلب، أشد من عمى البصر.

زي ما العين محتاجة للنور عشان حاسة البصر، القلب كمان محتاج للنور عشان حاسة البصيرة. البصيرة القوية الواضحة هي اللي بتخليك تفهم المواقف والناس صح. هي اللي بتهديك أما تكون تايه أو محتار.

نور البصيرة بينعكس على كلامك وتصرفاتك.. بتلاقي قلبك فاضت عليه السكينة.. فتحس بالسلام النفسي..

نوَّر قلبك بأفكار ومعاني زي الومضات، اللي لما تتجمع سوا تضوي في العتمة زي النجوم.

"ولكنها القلوب يا علي.. إذا صفت رأت.."

عمر بن الخطاب.

أصل نور القلب

قلبك منوَّر من يوم ما اتخلق جواك؛ لإن أصـــل نور القلب هو نور اللي خلقه.

نور القلب من نور الله..

لما درســـت في علم النفس، دايمًا ألاقي الجانب الروحاني مع الجانب العقلي والعاطفي والبدني والاجتماعي.

الإيمان هو المصدر الأساسي لكل أنوار القلب.

لما تحس الله في قلبك هينوَّر.

ومن هنا كان استقرار الإيمان في القلب،

اللي بيضخ الدم لكل أجزاء جسمك،

ومعاه بيضخ طاقة الإيمان ونوره ليها،

فيكون كلامك وأفعالك ماشية مع نور قلبك.

كل ما قلبك ينوَّر، جسمك يعمل كل خير.

وكل ما تعمل خير، نور قلبك يزيد...

لما بنقع في غلطة، في نقطة سـودا بتنغرس في قلبك. ولما بنندم، و مانرجعش للغلط تاني، ونحاول نصلحه أو نعمل حاجة كويسة بعده، بنزرع في قلبنا نقطة نور جديدة بتمحي النقطة السودا وتزيد قلوبنا نور.

لو عايز تحافظ على نور قلبك، حافظ على نور الإيمان جواك.

شوف الله في كل لحظة في حياتك.

أما تيجي لك فرصة تعمل خير متفوتهاش وامسك فيها.

وكل ما تقع في شـر أو غلط، بسـرعة اسـتفيد من الندم وصلِّح...

نوِّر قلبك بنور الله...

وبعدها، نبدأ رحلتنا مع كل اللي ينوَّر قلبك...

أنوار القلب

- ❖ الامتنان
- ❖ السعادة
- ❖ في رحلة حياتك
- ❖ التغيير
- ❖ اشتغل بنورقلبك
- ❖ عيش إحساسك بنورقلبك
- ❖ الصحبة اللي تنوَّرقلبك
- ❖ من الموت طاقة للحياة
- ❖ طاقتك في وقتك
- ❖ جسمك منوَّربالحياة
- ❖ جمالك الحقيقي

الامتنان

- الامتنان شكر من القلب.
- مش كفاية.
- الامتنان أجمل أما يطلع من القلب ويوصل للقلب.

الامتنان شكر من القلب

"حقيقي مش عارف أشكرك إزاي على اللي عملته معايا.."

إحساس كده أعلى من الشكر.

لحد وقف جنبك.

أو موقف صعب عدى بسلام.

أو حاجة كنت بتتمناها من قلبك واتحققت.

وإحساس كده أصدق من التقدير.

لما بتسمعها بتتقال لك.

بتلمس قلبك وتحس بقيمة روحك الحلوة.

هو ده معنى الامتنان.

معني جميل، لما بيملي قلبك، بينوّر.

بيفرحك وقت ما تحس إن كل حاجة ضلمة.

بيشجعك وقت ما تحبط من نفسك.

بيقويك وقت ما تحس إن مافيش فايدة.

أحلى وأغلى هدية،
بعد المجهود الطويل والتحديات اللي مبتخلصش.

افتكر حد النهارده نوَّر يومك وابعت له امتنان،
شكر من القلب،
يحسسه بقيمة اللي عمله،
ويشجعه إنه يفضل منوَّر وينوَّر قلوب اللي حواليه.

"مش كفاية."

بفكر كتير في اللي ناقصني،
واللي لسه مش عندي.
كل ما أجيب حاجة أو أحقق هدف،
باحس إنه مش كفاية.

نفسي ارتاح شوية،
وأستمتع بالحلو اللي معايا.
النجاح اللي حققته،
الهدية اللي لسه جاية لي.

أحس بالامتنان.
امتنان لكل حاجة حلوة معايا دلوقتي،
ومش شايفها عشان عمال أجري ورا غيرها.
امتنان لكل لحظة قضيتها وأنا بتعب،
عشان أوصل للي أنا فيه دلوقتي.
امتنان لكل مرة قمت فيها وكملت رغم وجعي.
امتنان لكل شخص جنبي في كل وقت من حياتي.
امتنان لكل ضحكة بتطلع من القلب،

وكل لمة مليانة حب.

كل حركة فيها صحة،

وكل راحة بعد معاناة.

في آخر اليوم..

بعد كل التعب ده..

لما تلاقي نفسك بتفكر في بكره واللي لسه معملتوش،

أو بتفكر في اللي ناقصك ولسه ماجبتوش،

خد نفسك..

وعِد الحاجات الحلوة اللي منوَّرة حياتك في اللحظة دي.

يوم بعد يوم هتلاقي بالك بيهدى وقلبك بينوَّر.

"النعمة ليست دائمًا أن تمتلك أشياء يعجزعن امتلاكها غيرك، بل أحيانًا أن تشعرتجاه ما تمتلك بمشاعريعجزعن الشعوربها غيرك."

Remember being happy doesn't mean you have it all.

It simply means you are thankful for all you have.

Be thankful for what you have; you'll end up having more.

If you concentrate on what you don't have,

you will never, ever have enough.

Oprah Winfrey.

"الامتنان أجمل لما يطلع من القلب ويوصل للقلب"

الكلمة الحلوة نور.
المحبة أحلى لما تعبّر عنها،
والامتنان أجمل لما يطلع من القلب ويوصل للقلب.
كلمتك الحلوة ممكن تحيي قلب،
ممكن تكون هي نقطة النور في عز ما هو شايف الدنيا مضلّمة عليه.

يالّا ننوَّر قلوب اللي حوالينا...
دلوقتي اختار خمسة على الأقل بتحبهم وليهم معزّة كبيرة في قلبك، خصوصًا لو عمرك ما عبَّرت لهم قبل كده...

- ابعت رسالة.
- أو سجلها بصوتك.
- أو اكتب على صفحتهم على فيسبوك.
- أو اتصل بيهم.
- أو قابلهم وقل لهم face to face.

مين هتقول له / لها إنت أغلى حد في حياتي؟
مين اللي هتقولي لها إنتي أعز أصحابي؟
مين اللي اتعلمت منه حاجات ماتتنسيش؟

مين هتشكره إنه أكبر سند في حياتك؟
مين هتبعتي لها إنك ممتنة إنك عرفتيها؟

مين اللي ساعدك تكون أحسن،
أو قوَّاك في عز ضعفك،
أو كان أمان لسرك،
أو طمَّنك وقت خوفك؟

قل لهم وطمّنهم إنك حاسس بقيمة وجودهم في حياتك،
ده يشجعهم يفضلوا منوَّرين وينوَّروا قلوب أكتر.

وخليك دايمًا فاكر إن الامتنان شكر من القلب..

من استراحة نفسية لكريم اسماعيل

السعادة

- ضحكة بتطلع من القلب.
- وليه متبقاش مبسوط النهارده؟
- بافرح أما أخلي حد مبسوط.
- السعادة مش محطة هتوصل لها.

ضحكة بتطلع من القلب

كان ليا واحد صاحبي
كل ما أسلم عليه يضحك ويقول لي: "أنا الحمد لله زي الفل، وإنت عامل إيه؟"

كنت من جوايا بأقول يااااه أنا نفسي أنا كمان أما حد يسألني أجاوب زيه كده من قلبي.
الغريبة إني بعد شوية لاقيتني لما بأشوفه أنا كمان بضحك وماقدرش أرد غير ب "أنا زي الفل الحمد لله".

وبعد فترة، لما حكى لي إن عنده مشاكل كتيرة وهموم تقيلة، اتفاجئت!
رده دايمًا زي ما هو وضحكته منوَّرة وشه!

يعني أنا مش محتاج أستنى إن حياتي تبقى زي الفل بجد عشان أضحك وأقول "أنا زي الفل"!
من ساعة ما الفكرة دي نوَّرت في دماغي،
وأنا اتعلمت منه أرد بيها،
حتي لو مش حاسسها،
بس الأكيد إني بعدها بأحس إني مبسوط.

أكتر بكتير من لما كنت بأقول "ماشي الحال.. أهو تمام.."

حقيقي لما بتشوف اللي قدامك بيسلّم عليك بروحه وبيضحك في وشك بتحس في عز ما أنت مضغوط
إن لسه في حاجة حلوة.

الضحكة مبتكلفش حاجة، بس بتغني اللي بيستقبلها، وماحدش مهما كان غني يقدر يستغنى عنها..
الضحكة بتحصل في لحظة،
بس ممكن تفضل فاكرها طول العمر..
ماتقدرش تشتريها ولا تستلفها ولا تسرقها،
لإن قيمتها الحقيقية.. إنك تديها من قلبك..
صدقني،
ضحكتك بتنوَّر حياة كل اللي بيشوفها.

"For nobody needs a smile so much as those who have none left to give..."

Dale Carnegie.

from "How to win friends and influence people"

وليه متبقاش مبسوط النهارده؟

"هابقي مبسوط لما ده يتحقق"

"مش هافرح إلا لما يبقى عندي ده"

"أخلص بس المرحلة دي وهابقى في منتهى السعادة"

ليه دايمًا مأجلين أحلى إحساس في الدنيا؟

ليه خانقينه بكمية شروط و"لو" و"بس"؟

مين قال إن الفرحة ليها شروط؟

مين حط كل القواعد دي عشان تبقى مبسوط؟

مين وَقَّتَها؟

جرب تبعد عدسة عينك عن اللي ناقصك عشان تكون مبسوط،

و تزووم على كل اللي معاك اللي يخليك فرحان.

الفرحة تقدر تروح لها في أي وقت.

مش لاقيها؟

أكيد بتدوَّر في أماكن غلط

وناسي تدوَّرفي أهم مكان..

مش بعيد على فكرة.

آه.. جواك إنت..

"Happiness is not at the top, it is in your heart."

.Bhawna Gautam

بافرح أما أخلي حد مبسوط

فاكر آخر مرة هوَّنت على حد وضحَّكته في عز حزنه؟
ولا لما خلصت مشوار لوالدتك ووشها نوّر وهي بتقول لك: "كتر خيرك يا ابني"..
ولا لما جبت لأختك الهدية اللي كانت هتموت عليها وإنت راجع من الشغل واتنططت من الفرحة!
ولا لما وقفت جنب صاحبك يوم فرحه!

العطاء من أكبر أسباب السعادة وأدومها.

وده علي عكس ما ناس كتير متخيلة
إن "الأخد" هو اللي بيفرح الواحد،
وكل ما تاخد أكتر كل ما سعادتك تكبر.

الحقيقة..
إن كل ما تدي من غير ما تستنى هتاخد إيه،
كل ما هتبسِط وتتبسط.

مش بس من فلوسك..
من وقتك،

من طاقتك،

من خبرتك،

من نفسيتك،

من نورك.

كل ما هتنوَّر حياة ناس،

روحك بتفرح،

وقلبك بينوَّر..

"We become Happy by what we Give."

.Jay Shetty

"Plant trees under whose shade you don't plan to sit."

.Gauranga Das

السعادة مش محطة هتوصل لها

مستني التحديات تخلص عشان تلاقي السعادة؟

يعني مستني حياتك تخلص وانت ماعيشتهاش.

لأن الحياة تحدي ورا تحدي.

دوَّر على سعادتك وسط تحدياتك في الحياة...

"حياتك في الدنيا تحدي ولازم تحياه."

أسامة عبد الصبور.

رحلة حياتك

كل مرحلة هي محطة مهمة في رحلة حياتك.

عِشها بنور قلبك.

"Enjoy every phase for what is has to offer"

Tom Bilyeu.

رحلة حياتك

- وجع الماضي.
- المغزى في الرحلة.
- حياتك مواسم.
- خمس حاجات بتقف في طريقك للأحسن.
- مين فينا ماتقفلش في حياته أبواب؟
- وجع الفشل.
- عيش الفشل بنور قلبك.
- السعي لآخر الرحلة.
- إيه الإنجاز بالنسبة لك؟
- الأفضل عدو الجيد.
- الرحلة محتاجة شجاعة.
- الإصرار شجاعة.

وجع الماضي

ماتخلقش حياتك بطعم وجع الماضي،

ماتبنيش الجاي بناء على ألم فات.

آه إنت اتوجعت،

مش باطلب منك تنكره،

ولا تقلل من اللي حصل،

اقبل وعَدِّي بيه،

وعَدِّي منه،

واخلق اللي جاي بنور قلبك..

"Avoid creating life based on past trauma"

Jay Shetty.

المغزى في الرحلة

دايمًا عايزين نكون أحسن،

بس مش كل الناس بتقدر تصبر على الرحلة الطويلة،

والنمو على مدار الوقت،

والتعلم اللي مابينتهيش.

"المغزى في الرحلة"

الحكاية بجد مش في النتيجة،

والقصة الحقيقية في الشغل والمشوار نفسه.

حب رحلتك..

جايز تكون صعبة،

بس هي خطوات صغيرة كل يوم،

ويوم بعد يوم هتبقى أحسن..

"I appreciate the journey itself"

"It is about the work & process itself"

Rich Roll.

"Life is not about the result,

Life is not about the destination,

Life is so much more about the process."

Jay Shetty.

حياتك مواسم

الحقيقة إن الدنيا مواسم،

مش ربيع بس...

في الشتا،

موسم التفكير والاستعداد لسنة جديدة بأحلام وخطط..

ويجي الربيع،

زي ما حياة الشجر والورد بتجدد،

إنت كمان جدد حياتك بأفكار جديدة..

وبعده الصيف،

طاقة وانطلاق..

في خريف،

زي ما الشجر بيتخلص من ورقه القديم

يا ترى إنت كمان إيه مابقتش محتاجه في رحلة حياتك؟

كل مرحلة وليها دورها،

ولو في موسم صعب،

هيعدي ويجي بعده موسم جديد..

عيش كل موسم في حياتك واستمتع بيه.

"To be interested in the changing seasons is a happier state of mind than to be hopelessly in love with spring"

George Santayana.

خمس حاجات بتقف في طريقك للأحسن.

*سحر الحواس

أما حواسك تتعلق بحاجات حلوة مؤقتة وإنت ماشي في رحلتك، لو فضلت في المحطات الحلوة دي وماكملتش تبقى تهت ومش هتوصل.

*النفور

في رحلتك هتلاقي طرق صعبة، عواصف.

ماترفضش طريقك وكمل.

*فقدان الشغف

الشغف مجرد شعلة البداية،

كل ما تكمل خطوة هتحمسك للي بعدها،

لو فضلت مسجون في إحساسك هتكتئب ومش هتتقدم.

***فقدان الهدوء**

لما مخك يفضل يوديك ما بين المستقبل والقلق عليه والماضي والحزن عليه،

محتاج توقّفه وتركّز في اللحظة اللي إنت فيها دلوقتي.

***الشك**

يا ترى هأقدر؟

يا ترى هو ده الطريق الصح بالنسبة لي؟

كتر التفكير مش هيجاوبك على الأسئلة دي.

الخمس حاجات دول زي السحابة السودة اللي بتعَدِّي على عقلك، ببساطة سيبها تعَدِّي وتمطّر.

خليك واعي أول ما تحس بحاجة منهم واقبل إنك مش شايف دلوقتي وبعدين اسأل نفسك:

ليه؟

وإيه هتكون النتايج لو فضلت محبوس جواها؟

وافتكر دايمًا إنك تقدر تغير أفكارك وتقدر تتجنب العوائق دي أو تزيحها من طريقك.

"Hindrances are a dark cloud on your mind.

Simply,

Let it

RAIN

Recognize

Accept

Investigate

Non-Identify"

Shi Heng Yi.

مين فينا ماتقفلش في حياته أبواب؟

مين فينا مافضلش يخبط على باب مش عايز يفتح؟

بص كده.

في باب تاني اتفتح أهو،

إنت لسه بتخبط على الباب المقفول؟

وباب تالت اتفتح أهو،

لسه باردو مش واخد بالك منهم وواقف قدام الباب المقفول كلك

يأس وحاسس إن الدنيا جاية عليك؟

الأبواب اللي بتتقفل في حياتك دي حاجة من اتنين،

يا حماية ليك من شر وراها إنت ماتعرفوش،

يا دافع ليك تدور على باب وراه خير أوسع إنت بردو ماتعرفوش.

مش دايمًا اللي نفسك فيه هتلاقيه في الوقت اللي إنت عايزه

وبالطريقة اللي إنت تختارها،

أوقات كتير الدنيا بتلف وتوصلك لهدفك بس بطريقة تناسبك أكتر وفي الوقت الصح ليك.

لو خبَّطت كتير وفضل الباب اللي واقف قدامه مقفول،

فتح عينيك وقلبك على البيبان التانية اللي بتتفتح لك،

ماتعرفش الخير جاي من أي باب..

وجع الفشل

مين فينا ماتوجعش لما فشل في حاجة كان هيموت عليها؟

لما حس "أنا إنسان فاشل وعمري ما هاوصل لحاجة"

لما حس قلبه كله يأس وإحباط من كل السكك المتقفلة.

هي دي النهاية؟

لأ مش هي.

حزنك وألمك طبيعي جدًا،

بس مش دايمين.

حالك النهارده مش نهاية القصة.

كل المحاولات الفاشلة دي هي خطوات بتاخدك للنجاح،

تدريب عشان تعرف تشيل اللي جاي،

بيبان اتقفلت عشان تدوَّر على الباب المفتوح ليك اللي تستحقه.

ورا كل نجاح كواليس تعب ولحظات شك وإحباط وأوقات جروح..

مش معنى إنك غلطت إن فيك حاجة غلط،

افصل بين كيانك وقيمتك وبين محاولاتك ونتايجها...

"لم تكن النتيجة أبدًا هي مقياس النجاح!

فالمقياس الوحيد هو سعيك وكدَّك للوصول لأفضل ما يمكنك تقديمه في هذه الحياة!"

كريم إسماعيل.

" We all make mistakes,have struggles & even regret things in our past.

But you are not your mistakes & you are not your struggle,

And you are Here,

With the Power to shape your day & your future. "

Steve Maraboli.

عيش الفشل بنور قلبك

طول عمري نفسي قصير في الجري وكمان في الشغل.
لو جيت أعمل حاجة ومانجحتش باتقفل،
وأروح أشوف حاجة تانية أنجح فيها من أول مرة.

لما بدأت أنجح في دراستي،
أدمنت طعم النجاح وبقى الفشل مُرٌّ جدًا ماستحملوش،
وكل ما أنجح أكتر، كل ما أخاف أكتر من الفشل ومرارته.
بس الدنيا مش كده.
بعد نجاحات كتير،
دخلت في شغل بيعتمد على التجربة،
بتعلِّم الشغل بالتجربة ومن الفشل نفسه!
طبعًا مع أول فشل اتقفلت وأُحبطت.
بس بما إني ماكانش قدامي فرصة أحسن كملت.

بالصدفة وقعت عيني علي فيديو لشخص ناجح ومشهور غيَّرلي فكرتي تمامًا عن الفشل.
اكتشفت إن الفشل ده مش حاجة وحشة زي مانا اتعودت أشوفه،

وإن الفشل مجرد أداة من أدوات النجاح،
طريقة من طرق الوصول.
وإن النجاح سلسلة من الخطوات الفاشلة اللي هتتعلِّم منها توصل للنجاح.

إحنا بنستعجل النجاح.
وبنستسهله.
فاكرين إنه ماشي بنفس سرعة حياتنا اللي كل حاجة فيها بقيت بضغطة زرار وتوصَّلك في دقايق.

بس النجاح مش كده،

النجاح عايز وقت ومجهود وفلوس وصبر
أكتر من اللي متوقعه.

وده اللي كان بيقفلني!
إني دايمًا متوقّع أخلَّص بسرعة،
وأنجح من أول مرة من غير ما أتكلِّف وأتعب تاني.

بس لما عرفت قصص النجاح بتفاصيلها
من أول الرحلة لآخرها،
اكتشفت إني كنت خيالي.

وأديني رجعت للواقع بأجرب تاني وأتعب تاني
وعيني على "أنا اتعلمت إيه بيقربني من النجاح اللي باسعى ليه؟"
وأكيد هأوصل.

متركزش إنك تبقى الأحسن،
ركز إنك تدي أحسن ما عندك.
وأكيد هتوصل لأحسن من اللي إنت عليه دلوقتي...

"A winner is a loser who tried one more time. "

George Augustus Moore.

السعي لآخر الرحلة

"خلاص مش هاكمل"

إحساس الإحباط ده رد فعل طبيعي لما تلاقي نفسك مش عارف تتصرف في الموقف اللي إنت فيه دلوقتي.

اطمن.. الإحساس ده مؤقت.

"بس أنا تعبت، مبقتش قادر أقوم من تاني بعد كل يأس"
ما هي دي رحلة الحياة..
"تقع وتقوم. وتقوم وتقع.."

عشان تحقق اللي نفسك فيه، هتسعى كتير.
هتقابل مشاكل،
وتحديات، وصعوبات،
وحاجات بتعطّل.
كل ده بيضغط عليك إنك تسيب ومتكملش.

خد نفسك،

ارجع خطوة لورا وافتكر.
أنا بأسعي عشان إيه؟
محتاج أعدّي كل ده عشان أوصل لإيه؟

واحلم بآخر الرحلة.
وصلت..
حققت..
مش فعلًا كان يستاهل كل السعي ده؟

إيه الإنجاز بالنسبة لك؟

هو ده الإنجاز الكبير في حياتي؟
اللي هيحسسني إني ليا قيمة ووجودي مش ديكور؟

طب أنا فين دلوقتي؟
وصلت لإيه؟

يا ترى أنا ماشي على الطريق ولا ببعد؟
تعبي بيحقق اللي أنا عاوزه ولا حرق على الفاضي؟

عملت مجهود جبار،
اديت من وقتي وطاقتي ونفسيتي.
طول الوقت بأفكر وأرتب،
يا ترى كل ده كفاية يستحق أرتاح شوية وأنبسط بيه؟
ولا لأ مش كفاية، ومش هارتاح إلا لما أوصل؟

في ناس معايا كتير على الطريق،
اللي ماشي معايا خطوة بخطوة وماسابنيش،
واللي جنبي طول ما أنا ماشي بيشجعني وبينوّر لي لما تسود في وشي،
واللي جنبي بس يكسر فيا ويزوّد تعبي،
واللي وقف من بعيد يتفرج.

هقع ومش هقوم تاني فيبكتني،
ولا هأوصل فيجري عليا يفرح لي؟

طب اللي جي،
هاكمله إزاي؟

بنفس الطريقة؟
مع نفس الناس؟

ولا في حاجات لازم تتغير؟
مش يمكن في طريقة تانية؟
مش محتاج حد كمان معايا؟

طب و أخيرًا حققت الإنجاز.

على حساب إيه؟
كسبت إيه وخسرت عشانه إيه؟
يستاهل اللي خسرته؟
ولا يا ريتني ما؟

"الافضل عدو الجيد"

"The best is the enemy of the good"

Voltaire.

في أول يوم في فصل التصوير السينمائي، قسّم أستاذ في جامعة فلوريدا الطلبة مجموعتين:

*مجموعة "الكم" ودول هياخدوا درجاتهم بس على كمية الشغل اللي هينتجوه. ١٠٠ صورة ياخد تقدير (أ)، ٩٠ صورة تقدير (ب) وهكذا.

*مجموعة "الجودة" ودول هياخدوا درجاتهم بس على شطارتهم في الشغل. محتاجين ينتجوا صورة واحدة بس في الترم، بس عشان ياخدوا أعلى تقدير (أ) لازم تقريبًا تكون صورة مثالية.

في نهاية الترم،
الأستاذ اتفاجأ إن أحسن صور
كلها كانت من إنتاج

مجموعة الكم!!

على مدار الترم، الطلبة دول كانوا مشغولين إنهم ياخدوا صور، ويجربوا الإضاءة، وطرق مختلفة في الأماكن الضلمة، ويتعلموا من أخطائهم. في عملية تصوير ١٠٠ صورة، مهاراتهم اتحسنت.

بعكس مجموعة "الجودة" فضلوا يدوروا على المثالية وفي النهاية ماعرفوش يظهروا مجهودهم غير بشوية نظريات وصورة واحدة متوسطة.

سهل أوي إننا نغرز في البحث عن أفضل خطة للتغيير:

أسرع طريقة لخسارة الوزن الزائد.

أحسن برنامج لنمو العضلات.

أفضل فكرة لمشروع عمل موازي.

بنركز جدًا إننا نكتشف أفضل طريقة لدرجة إن عمرنا ما بناخد أي خطوة فعلية.

بنقعد نخطط ونحط استراتيجيات ونتعلم،

ودي كلها حاجات كويسة أوي بس مش هتدي نتيجة لوحدها.

الفعل هو اللي هيوصل لنتيجة.

إني أقعد أطلع ٢٠ فكرة لمقالات عايزة أكتبها وفاكرة إني كده

باتحرك ده حاجة،

وإني أقعد أكتب مقال ده حاجة.

ده الفعل اللي بجد.

طب إحنا ليه بنقعد في مرحلة التفكير والتحضير كتير أوي كده

(واحنا فاكرين إننا بنتحرك) وعمالين نأجل الخطوة الفعلية؟

لأن المرحلة دي ببساطة بتحسسنا إننا بنتقدم،

من غير ما نخاطر بالفشل.

آه دي الحقيقة،

بنأجل الفعل،

عشان عايزين نأجل الفشل.

لما التحضير يبقى شكل من أشكال التسويف والتأجيل،

يبقى في حاجة محتاجة تتغير.

لو عايز بجد تبقى متميز في أي شيء،

فالمفتاح إنك تبتدي بالتكرار مش بالمثالية،

زي مجموعة "الكم" ما عملت.

محتاج تمارس أكتر وأكتر وأكتر.

"The Key is to start with repetition, not perfection"

.James Clear

الرحلة محتاجة شجاعة

الشجاعة مش بس في مواجهة المخاطر.
الشجاعة إنك تواجه مخاوفك اللي جواك،
الأفكار اللي عمالة تشكك في نفسك وتقيّد إبداعك.

الشجاعة من قلبك،
إنك تتصرف بقيمك إنت،
مش باللي فارضه عليك المجتمع بضغوطه.
إنك تعمل الصح حتى لو ماحدش شايفك.

الأمانة شجاعة.
الأمانة بينك وبين نفسك،
أمانة إنك عارف نفسك وفاهمها كويس،
إنك بتقدم نفسك على حقيقتك للناس،
وإنك تتحمل مسؤولية أفعالك.

الإصرار شجاعة.
رغم كل التحديات.

إنك تعيش الحياة من كل قلبك شجاعة.

إنك تستمتع بكل لحظة،

بحيوية وطاقة وحب للحياة،

ماتسيبش الضغوط والصعوبات تطفيك،

بل تفضل منوَّر قلبك وتنوَّر قلوب اللي حواليك بانعكاس نور حماسك وشغفك..

Courage is

-Bravery

(face your fears & doubts)

(act according to your values)

-Honesty

(self-knowledge)

(present yourself accurately to others)

(take responsibility for your actions)

-Perseverance

(persist despite challenges)

-Zest

(Vitality & Energy for life)

(Project enthusiasm & passion onto others)

Jay Shetty.

الإصرار شجاعة

كمل اللي بدأته للآخر.

الإصرار إنك تمشي في الطريق من أوله لآخره،

بس مش دايمًا الطريق بيكون متسهل.

ده غالبًا مليان صعوبات ومشاكل وتحديات.

وكل ده بيطفي حماستك وبيحبطك ويخليك تفكّر ألف مرة إنك ماتكملش.

أهو الإصرار الحقيقي بقى إنك تكمل الطريق للآخر رغم كل ده.

الإصرار شجاعة.

الإصرار مجهود كبير عشان تكمّل اللي بدأته.

وعشان تتشجع تبذل المجهود الكبير ده وماتسيبش قبل خط النهاية،

اعرف القصص الكاملة اللي ورا النجاح...

اختار شخصية ناجحة بتشدك،

في الرياضة، في البيزنس، في العلم.

واعرف قصتها من البداية،

ظهور الفكرة وحماسة البدايات،

بالتحديات والمشاكل والصعوبات،

الإحباطات ومرارتها،

وازاي عدت بكل ده وقَوِّمت نفسها،

عافرت وكمّلت مرة بعد مرة،

لحد ما وصلت للحظة النجاح اللي بتستمتع بفرحتها دلوقتي،

وازاي كمّلت بردو عشان تحافظ على النجاح ده.

ورا كل لحظة إنجاز حلوة رحلة مش سهلة،

اعرفها واكتشف كنوزها.

واشحن طاقتك بشجاعة الإصرار عشان تكمل رحلتك إنت.

وتنوَّر قلوب ناس تانية بتفكر ماتكملش رحلتها...

"Perseverance is when you work hard to finish what you start, despite challenges & discouragement."

Jay Shetty.

التغيير

- ❖ حياتك رسم قلبك.
- ❖ لحظة نور.
- ❖ التغيير هو الحقيقة اللي ما بتتغيرش.
- ❖ التغيير مراحل.
- ❖ عيش التغيير بنور قلبك.

حياتك رسم قلبك

طول عمري باحلم إن حياتي تكون مستقرة.

مستني مشاكلي تخلص،

والوجع يروح و متألمش تاني،

وكل حاجة تفضل هادية وجميلة.

عايز حياتي تمشي خط مستقيم.

من غير مخاطر أو تقلبات.

بس الحياة مش كده.

الحياة عاملة زي رسم القلب،

فوق وتحت وبعدين فوق تاني وبعدين تحت.

والخط المستقيم معناه إن حياتك وقفت،

إنك بطلت تعيش..

كتير باتسرع وأحكم إن اللي حصل ده حلو،

واللي مريت بيه ده وحش،

باتمني أشيل كل الوحش من حياتي وأسيب الحلو بس.

ناسي إن "حلو" و"وحش" ده في نظري أنا،

مش واخد بالي قد إيه هما مشبكين مع بعض وماقدرش أفصلهم.

إن ببساطة الحاجات الصعبة في حياتي مرتبطة بالحاجات الحلوة اللي عيشتها.

إزاي لما مرينا بزعل بعدها حسينا الفرحة مش سايعانا؟

إزاي لما فشلنا عرفنا طعم النجاح حلو قد إيه؟

إزاي لما خسرنا حاجة أو فقدنا حد قدرنا الحاجات الغالية علينا بامتنان؟

فاكرين إن النجاح والتقدم إن حياتنا تمشي على طول لقدام ولفوق؟

بس الحياة دي مش موجودة.

الحقيقة إن مخنا أصلًا بيحب التجديد،

بينوَّر مع كل فرصة إننا نعرف أكتر،

ومع كل تحدي بنكبر معاه.

وفي نفس الوقت،

مخنا بيتعوّد بسرعة وده بيصعّب علينا التغيير والتجديد.

والصدمات اللي بنتعرضلها في حياتنا هي اللي بتكسر قوالب التعود،

وتفتح لنا إننا نعيش الدنيا بشكل جديد تمامًا.

دي طبيعتنا،

إحنا متصممين على التغيير.

إنت عارف إن جسمك بيتغير تقريبًا على مدار ٧ - ١٥ سنة!

كل خلية فيه بتتكون من أول وجديد!

نقدر نتعلم نمشي مع تيار الدنيا،

نعيش الألم والمتعة.

الخسارة والمكسب.

نفضل مكملين لقدام.

مش هنقدر نوقف طبيعة الدنيا (فوق وتحت)،

لكن نقدر نغيّر إزاي نعيشها...

لحظة نور

بتيجي في حياتك لحظة،

غير أي لحظة.

بتهزك من جوه،

وتأثر فيك جامد،

وتدفعك لتغيير كبير في حياتك.

لحظة اللي قبلها حاجة واللي بعدها حاجة تانية خالص.

لحظة فوقان،

أو إلهام.

لحظة نور...

وأنا اللحظة دي عشتها مش من كتير.

كانت لحظة إرهاق شديد،

اتحولت للحظة إلهام بدفعة لتغيير كبير في حياتي.

فوقت وبدأت أبص على نفسي،

أنا إزاي وصلت للمرحلة دي من التعب؟

نفسي قصير،

جسمي ضعيف،

جسمي؟

كنت أول مرة آخد بالي إن جسمي محتاج،

راحة وعناية وتغذية.

وبعدين بصيت على نفسي،

هي فين؟

في الأول كان تفكيري إني أكوّن نفسي من جديد.

بصيت عليها ماشوفتش إلا عيوب ونواقص،

كنت عايزة أهدها وأبنيها من أول وجديد.

وبدأت رحلة،

من 4 سنين.

كل يوم خطوات.

أراقب وأتابع.

لسه ماتحسنتش،

لأ لسه ماوصلتش للمستوى اللي أنا عايزاه،

لسه فيا نفس الطبع،

لسه ماعالجتش النقص.

وجت كورونا،

وكانت لحظة نور تانية.

مافيش نزول،

مافيش شغل.

هدنة إجبارية.

فرحت جدًا!

فرصة أقعد مع نفسي وأركز في رحلتي،

أثبّت العادات الجديدة اللي دخّلتها في يومي،

أراعي جسمي،

وورايا حاجات كتيييير أتعلمها عن نفسي وإزاي أحسّنها.

وفي لحظة النور دي طلعت بحاجتين:

أولًا: إني مش محتاجة أكوَّن نفسي من تاني؛

نفسي الحقيقية موجودة ومنوَّرة،

بس مختفية تحت أنقاض من حاجات كتير مريت بيها.

كل اللي محتاجاه إني أشيل الأنقاض وأنفض التراب عشان أشوفها ونورها يضوي.

وتاني حاجة هي الأولوية الحقيقية.

قبل كورونا كانت أولويتي إني أحقق نفسي وأجري ورا النجاح وإنجاز بعد إنجاز، وأنا معمية عن نفسي محتاجة لإيه بجد، وكانت كل أحلامي حوالين كارير مليان إنجازات وترقي ماينتهيش.

لما جات كورونا وقعدت من الشغل،

صغر أويييي في عيني.

وعرفت إن الأولوية الحقيقية هي علاقاتي.

علاقتي بالله،

وبنفسي،

وبالناس اللي بأعزّها.

قيمة النجاح المهني صغرت أوي في عيني،

وعليت مكانها قيمة أغلى وأقيم وأرقى،

قيمة المحبة.

أنا دلوقتي غير ما كنت من أربع سنين.

مريت بلحظات منوَّرة كتير،

كل واحدة زي النجمة،

يمكن نورها ضعيف،

بس نجمة جنب التانية جنب التالتة،

نورهم يضوي في عز العتمة.

ولسه الرحلة مكملة.

وإنت..

افتكر لحظة نوَّرت لك حياتك،

وكانت دفعة لتغيير كبير،

ممكن تكون أكتر من لحظة،

وتعالوا سوا نمتن لكل لحظة عيشنا بعدها الحياة بنور قلوبنا.

التغيير هو الحقيقة اللي مبتتغيرش

مين فينا حياته متغيرتش؟

أوقات كتير بيكون التغيير صعب،

ييجي فجأة..

بيهزك من جوه..

حاجات بتروح منك..

وحاجات جديدة بتيجي..

"مش مصدق اللي حصل"

بيبقى صعب عليك تتقبل.

وعايز تفهم ليه وإزاي ده حصل؟!

بتلاقي نفسك لسه بتحن للي راح وعدى،

بتعيد صور اللي فات في دماغك،

ومش شايف الجديد اللي بقى واقع دلوقتي.

الحياة مراحل.

والمرحلة الجديدة دي كمان مش هتدوم،

هتعدي.

وعلى قد ما تاخد.. على قد ما تدي..

التغيير هو الحقيقة اللي مبتتغيرش...

التغيير مراحل

لا مفرّ من التغيير.

لما بيحصـــل تغيير كبير في حياتك بالذات لو مفاجئ، بتاخد وقت عشان تتقبل وتتعامل مع الواقع الجديد..

بيوصف "Jay Shetty" إحساسنا بالتغيير في خمس مراحل:

- المرحلة الأولى (القلق):

إحساس إنك متلخبط وتايه وكتير بتخاف.

طمن قلبك إنها مرحلة وهتعدي،

وحاول تركز على الحقايق الواضحة مش الآراء أو المعلومات اللي مش أكيدة.

- المرحلة التانية (الغضب):

بتحس إنك فقدت السيطرة على حياتك ومش عارف تتحكم في اللي بيحصل لك.

الغضب شعور طبيعي محتاج تحس بيه وتخرجه بطريقة لا تؤذيك ولا تؤذي غيرك زي إنك تكتب كل اللي جواك والأفكار اللي بتتصارع

في دماغك أو تتمشى أو تلعب رياضة. وشوية بشوية الغضب هيتلاشى وتهدى.

- المرحلة التالتة (التقبّل):

أول حاجة ماتستعجلش إنك تنتقل من المرحلة التانية للتالتة، خد الوقت اللي محتاجه.

وتاني حاجة هو إزاي تتقبل التغيير اللي حصل وإن حياتك مابقتش زي ما كانت؟

التقبّل ببســـاطة إنك تميّز إن في حاجات تقدر تتحكم فيها وفي حاجات أكتر بكتير خارج دايرة سيطرتك..

تقبّل أن التغيير أمر محتوم مش هتقدر تتفاداه.

وبدل ما تهدر طاقتك في التفكير في إزاي اللي فات كان أحلى، فكر إزاي تتعامل مع الواقع الجديد وتخليه أحلى.

التقبّل هيساعدك تنمو وهيقلل من فرصة إنك ترجع تاني للمرحلة التانية.

- رابع مرحلة (تكيف وإعادة ضبط المسار):

في المرحلـة دي بتركز أغلـب وقتـك إنـك تجرب عـادات وعلاقـات وروتين مختلف يتنـاســب بقى مع التغيير الجـديـد، وكمان بتفتح عقلك وقلبك إنك تتعلم حاجات جديدة.

دي المرحلة اللي هتلاقي فيها إزاي تستقر في البيئة الجديدة.

- المرحلة الخامسة والأخيرة (الفعل / Action):

جه الوقت إنك توقف تفكير وتاخد خطوات حقيقية في التكيّف مع التغيير اللي حصل في حياتك.

"Accept the inevitability of change,

Start dealing with your new reality,

It is a growing state."

Jay Shetty.

عيش التغيير بنور قلبك

عشان تتقبل اللي حصل وتوقّف تفكير في اللي فات وتبدأ تعيش الجديد، محتاج تشوف التغيير بشكل تاني.

- أول حاجة ابعد عن السلبية اللي بتقول إن حياتك انهارت واللي جاي سواد.
ابدأ فكر إزاي التغيير ده ممكن يأثر عليا بشكل إيجابي.
قصاد كل جملة سلبية، عادلها بجملة فيها تفاؤل ورضا.

- "كن رحيمًا بنفسك":
احنا طول الوقت بنعافر مع نفسنا عشان نبقى مسيطرين على كل حاجة في حياتنا وكله تمام التمام.
بس الحقيقة إنك عمال تضغط على نفسك وتخنقها بهوسك بالكمال وحب السيطرة.
دي هدنة إجبارية عشان نفسك محتاجة رحمة.

- وقف تفكير في "ماذا لو؟" و"هل ممكن؟" و"يا ترى!"

كفاية وقت وطاقة محروقين على تفكير في ماضي مش هترجع له تاني، أو مستقبل مش هتروح له دلوقتي.

ركز في آخر كلمة..

دلوقتي.

إيه اللي يتعمل النهارده، إيه اللي ورايا أخلصه حالًا؟

- اقفش الفرص:

أي تغيير بيخلق فرص لحاجات كتير جديدة.

فرصة أتعلم مهارة جديدة وألاقي شغل أحسن؟

فرصة أرتاح وأشحن طاقتي؟

فرصة أقعد مع أولادي أو أهلي وقت أكتر؟

- اقبل إنك مش متأكد من كل حاجة.

فترة وهتعدي وكل ما تاخد خطوة في البيئة الجديدة كل ما هيبان الطريق والشك يبقى يقين.

- دوَّر على سند حقيقي.

خلينا واضحين، إحنا ضعاف ومحتاجين نتسند على بعض.

ماتخافش تطلب مساعدة توفر عليك وقت ومجهود في حاجة اتعملت قبل كده.

- ولما الطريق يوضح والأمور ترجع تستقر، ماتنساش تحتفل بكل إنجاز مهما كان صغير. وأوّلهم إنجاز إنك عشت التغيير الصعب وعدّيت من الفترة دي بقلقها وغضبها للقبول والتكيّف ووصلت للاستقرار من تاني.

"Give yourself Grace,

Focus on present,

Change creates opportunity,

Both change & uncertainty are temporary."

Jay Shetty.

اشتغل بنور قلبك

اعكس بصمة روحك الفريدة...

اخلق من شغلك معنى،

اخلق أسلوبك الخاص بيك إنت للنجاح،

وسيب أثرك

اللي يدوم حتى بعد ما رحلتك في الحياة تنتهي...

"Job Crafting"

Assigning meaning to fuel the power of work.

Creating your 'meaningful' purpose,

Crafting your own way to success,

Leaving your special signature mark,

To impact lives beyond your own life...

Work to live,

Don't live to work...

Jay Shetty.

اشتغل بنور قلبك

- تمام.. بخير..
- شوف الضغط بنور قلبك.
- من الضغط قوة.
- الإدارة بنور القلب.
- الدنيا مليانة فرص وتساعك معايا.

تمام.. بخير..

في يوم كنت نازل الشغل عادي،

باين من بره عادي..

واللي يسألني "تمام".. "بخير"..

بس من جوايا،

كان الزعل مالي قلبي.

وباحاول أمسك نفسي..

واشغل دماغي بالشغل اللي ورايا.

رحت وخلصت اللي عليا

وبعدين اتطلب مني حاجة تانية،

وكل ما أخلص معلش ودي كمان..

لحد ما فعلًا تعبت وحسيت إني مش قادر حتى أقف..

لما جيت أريّح شوية قبل ما أخلص آخر طلب،

اتفاجئت بالرد "مالك يا عم؟ ما أنت دايمًا زي الحصان ولا هي جت على ده؟!"

سكت..

خدت نفسي..

وقمت عشان أخلص له طلبه.

لقيت إيد على كتفي،

وصوت بيقول لي "ماتزعلش..أنا حاسس بيك"

كان واحد من زمايلي في الشغل،

قدر بالحركة البسيطة دي يخليني أبتسم وأكمل.

مش كل من قال تمام.. كويس، يبقى فعلًا بخير.

ولا كل من ضحك قدامك،

هو فعلًا فرحان وضحكته من قلبه.

ولا كل من شايفه مكمل، مش تعبان وعلى طول قوي.

ولا كل من باين لك مرتاح، ماعندوش هموم وصعوبات.

بلاش تكسره،

بلاش تحسسه إن ده الطبيعي،

وإنه مابيعملش حاجة زيادة.

بلاش تعلي عليه بهمومك وشيلتك.

كلمة فيها تقدير،

تحسسه إنك حاسس بيه ومقدّر اللي هو فيه،

تشجعه إنه يكمل رغم التعب،

تسنده لما يحس إنه مش قادر.

لو في يوم حسيته هينطفي،

متخمدش آخر نقطة نور جواه.

ولو تقدر

نور له من نورك.

عشان يقدر يكمل ويضحك ويقول "تمام.. بخير".

"Just because someone carries it well,

doesn't mean it isn't heavy."

شوف الضغط بنور قلبك

طول عمرنا شايفين إن الضغط حاجة سلبية،

بتهد مش بتبني.

شايفين إنه حمل تقيل محتاجين نخففه،

ويا ريت نخلص منه خالص!

بس الحقيقة مش كده..

أي إنجاز كبير بيبقى من ضمن مكوناته ضغط وجهد.
افتكر نفسك أول مرة جربت تروح الچيم.
قد إيه كان أقل وزن بيشد على عضلاتك جدًا،
وإنت تعند وتعافر بس جسمك يوقفك بعد أول عدتين!

ولما الكوتش علمك الماسكة الصح والوقفة الصح،
وفكرك إنك تريّح وتشرب مياه كل شوية،
قدرت تشيل وتكمّل.
وبقى الضغط ده هو سبب نمو وقوة عضلاتك!

يعني المشكلة مش في الضغط،
ولا الحمل التقيل هو اللي بيوقعك!

الفكرة إزاي تشيل صح،

وتفصل امتى.

الضغط لما يكون متوازن مع فترات راحة،

بيبقى دفعة قوية جدًا لتحقيق إنجازك.

المشكلة لما يبقى الضغط مستمر.

ساعتها بيدفعك لدرجة فوق الحد فتقع.

يعني الضغط طلع حاجة إيجابية،

بيقويك،

ويزقك لقدام.

هيساعدك إنك تبني،

مش هيهدك.

"It is not the load that breaks you down,

It is about the way you carry it.

.Jay Shetty

من الضغط قوة

- احترم إحساسك. . .

مافيش مشكلة إني أحس بضغط.

- ازاي غيري عَدّوا من أوقات الضغط؟

- غَيَّر القصة.

من سلبي لإيجابي،

من ضغط بيخنق لفرصة إني أكبر،

من حاجة مستمرة لفترة وهتعَدِّي...

سند يرفعك...

اقعد مع الناس اللي بتشجعك وتزقك لفوق مش اللي بتشدك لتحت وتغرّقك في الشكوى. . .

- ركز إنك تتعلم. . .

- كون إنت التغيير اللي نفسك فيه. . .

الإدارة بنور القلب

كنت باسمع من صحابي،
إن أهم حاجة فالشغل هي الناس.
لو معاك ناس جدعة وقعدتهم حلوة،
تقدر تكمّل برغم المشاكل.
ولما نزلت الشغل، عِشت ده بنفسي.
لقيتني من أول يوم حاسة بجو مريح في المكان،
One family
والأجمل إنهم قدروا يحسسوني إني من النهارده جزء منها.
ولقيتني متحمسة إني أتعلم وأثبت إني قد الفرصة.

بس ملحقتش.
فجأة المدير اتغير.
وشتان بين المدير الجديد والقديم.
حسيت ده أول ما قدموه لينا
على طول شعور الراحة اختفى.
بدأت أحس إني مخنوقة ومتكتفة،
المشاكل بتكتر كل يوم،

إحساس الهدوء والاستقرار اللي كان موجود وقت المدير اللي قبله اختفى،
وبدأت أنطفي.

كانت فترة صعبة، مليانة توتر وزعل وضغط،
برغم كده عمري ما فكرت لحظة إني أسيب الشغل.

فعلًا اللي خلاني أكمل هما العيلة الواحدة،
واللي كانوا أكبر سند،
وبتشجيعهم ووقفتهم معايا قدرت فعلًا أحقق إنجاز،
وأخلق لنفسي مكان أحاول أتجنب فيه المشاكل مع المدير الجديد.

وبعد فترة من المشاكل اللي عمالة تزيد، المدير اتغير،
وبقيت مديرتنا واحدة من العيلة...

وبدأت أحلى فترة شغل في حياتي.

مارتحتش مع حد في الشغل أدها،
اتحمست وطلعت طاقتي معاها.

عملت جو مريح في المكان كله،
ورجعت إحساس العيلة الواحدة من تاني.

كان كل واحد عارف دوره وفي نفس الوقت قدرت تخلينا كلنا نشتغل سوا من أصغر حد لأكبر حد.

في وقت الضغط كانت بتشتغل بنفسها معانا،
وقدرنا ننجز شغل أكبر بكتير مما نتخيل في وقت قصير،
وبدأنا نبني ثقة قوية عند العملاء.

كانت دايمًا بتقدّر مجهود كل واحد،
معنويًا بكلامها وتشجيعها وفرحتها بنتيجة الشغل،
وكمان ماكنتش بتهمل التقدير المادي.

كانت بسيطة وسهلة في التعامل مع كل الناس،
من أبسط عامل لأكبر مدير.
عمرها ما حسستنا إنها أعلى مننا،
كنا بنحب صحبتها.

اتعلمت منها مين هو المدير اللي بجد،
اللي فعلًا ماتحسش معاه إنه مديرك.

اللي يبقى معاك وفي ضهرك،
من غير ما يتحكم فيك.

اللي بيهتم بالناس اللي معاه فيهتموا بالشغل،
ويطلعوا أحسن ما عندهم.
اللي بيثق في ناسه فما يقدروش مايكونوش قد ثقته.

اللي يعاملك بحزم لو قصرت، من غير ما يهينك.
ويقدرك لما تنجز، ويشجّعك دايمًا إنك تكون أحسن.

لو عندك مدير زيها فحقيقي ده أهم أساس.

ولو مديري مش كده؟
للأسف مش هتعرف تغيره...
بدل ما تحاول تغيره،
خليك إنت المدير اللي نفسك فيه...

الدنيا مليانة فرص وتساعك معايا

"أنا بحِس نفس الإحساس ناحيتك."

"كان ليا زميل شاطر جدًا في نفس المجال،
وبرغم إنه كان دايمًا بيرحّب بيا لما كنا نتقابل،
بس أنا كان جوايا ليه كره مش فاهم إيه سببه.

كنت بأتابع ترتيب مبيعاتي وأروح أبص على ترتيب مبيعاته.. هو بس.. مش أي حد تاني.
لما ألاقي مبيعاتي أعلى، أحس كده إني جامد.
ولما ألاقي مبيعاته أعلى، كنت أتغاظ جدًا.

المهم جمعت بينا الصدفة في حوار سوا،
ومقدّم الحوار اقترح إن كل واحد فينا يقدّم التاني.

بدأت الأول وبصيت له وقلت:
"إنت حقيقي بتخليني أحس إني في خطر،
مهزوز،
مش آمن.
كل نقط قوتك هي نقط ضعفي.

أول ما باسمع اسمك بأحس إني مش مرتاح.."
بص لي وقال لي:
"حاجة تضحك، أنا بحس نفس الإحساس ناحيتك."

عرفت ساعتها إن إحساسي بالكره ناحيته مالوش أي علاقة بيه هو،
الإحساس ده مرتبط بيا أنا.
كل تفكيري إني أسبقه وأغلبه.

في الحقيقة هو "ند" لي وله قيمة كبيرة.
كل نقط قوته كشفت لي نقط ضعفي،
وبدل ما أروح أواجه نقط ضعفي دي،
أبص لها كويس،
أقيّمها وأشتغل عليها،
كان الأسهل إن كل الطاقة السلبية دي أخدها أوجهها ناحيته هو.

التجربة دي حرفيًا غسلتني من جوه.
بطلت أبص على ترتيب مبيعاته،
ودلوقتي بقينا صحاب واشتغلنا مع بعض.
اكتشفت إن اللي بيحركنا واحد
وبالتالي نشتغل مع بعض عليه.

إحنا ليه مبنقدرش نتشارك الفرحة؟

كلنا عندنا النوع ده من المنافسة في الشغل،
وأوقات كتير في قلب الفريق الواحد.

أغلبنا مر بتجربة إن زميلك يترقى،
وتلاقي نفسك متوتر وغضبان،
غضبان من نجاح شخص تاني..

الحقيقة إن نقط قوته أما كشفت نقط ضعفك
قدملك فرصة إنك تتحسن وتكبر.

ليه كل تفكيرك إزاي تغلب؟

طب لو غلبته،
على حساب إيه؟
وإيه التمن؟

مافيش خط نهاية للمنافسة في رحلة الحياة..
ومافيش حالة دايمة."
ودي كانت قصة Simon Sinek...
أصفى قلب هو اللي بيفرح لما يشوف نجاحك،
اللي عارف إن نجاحك مش هيقلل من نجاحه،
وإن الدنيا مليانة فرص وتساعك معايا.

"Focusing on somebody else's score doesn't make yours any better.

Focus on your strength, that makes all the difference ...

There are different ways to success ...

Find your way,

The direction that works for you

Without trying to copy or imitate."

Jay Shetty.

عيش إحساسك بنور قلبك

- ❖ الإحساس اتخلق جواك عشان تحسه…
- ❖ السلام.
- ❖ حِس الغضب بنور قلبك.
- ❖ نوَّر الجرح.
- ❖ هاحضن نفسي.
- ❖ خايف.
- ❖ كلام الناس حجارة.
- ❖ الوجع.
- ❖ بتحس بقيمتك امتى؟
- ❖ حاسس نفسي.

الإحساس اتخلق جواك عشان تحسه.

أي شعور غضب، حزن، فرح، خوف، حماس
مالوش غير طريقة واحدة تتعامل معاه بيها،
إنك تحسه من قلبك.
لا تكتمه وتعبيه جواك لغاية ما تنفجر،
ولا تقعد تمنطقه وتغرّق في أفكار تزوده وتكبره لحد ما تغرق في دوامة مش عارف تخرج منها.

حس بيه من غير ما تحكم عليه ده إحساس حلو أو وحش،
الهدف مش إنك دايمًا تكون مبسوط،
أو إن عمرك ما تحس إحساس وحش،
أصلًا مافيش حلو ووحش،
كل إحساس بيوصل لك رسالة ووراه هدف نبيل.

اتفرج من بعيد كده هتلاقي إن أي إحساس عامل زي الموجة، آه هو عالي دلوقتي بس شوية وهيهدى.

في لحظتها أعمل إيه؟

ولا حاجة.
الإحساس الفعل بتاعه "حِس" مش "اعمل"
سيبه يعدّي،
ولما تهدى وعقلك يصفى ابقى خد قرارك.
ما فيش أي حاجة تجبرك تقرر في لحظتها.

عيش إحساسك بنور قلبك...

Emotional Agility

NASA

-Name it : I feel.

The goal is not to always feel good.

The goal is to deal with all your emotions.

-Accept it:

Feel it without judging it.

There is no good or bad emotions.

=You take its power away.

-Step out of it:

Look at your emotions as it rises then falls.

-Act according to your values:

Take a moment to reflect before Acting.

Suzan David.

السلام

إحساس بندور عليه في وسط رحلة الحياة،

حاجة جوانا تحركنا عشان نلاقي طريق من قلب المعاناة لحياة أفضل.

السلام،

محتاج لميزان،

بين الضحك والجد،

الشغل واللعب،

شوية نصرف وشوية نوفّر.

امتى نصبر وامتى لازم ناخد فعل بحزم،

أوقات بنفضل وأوقات لازم نتحرك.

السلام،

محتاج حب،

حبك لغيرك يخليك عايز تشوفه في أحسن حال،

عشانه هو،

ونفسك كمان عشان تبقى في أحسن حال.

محتاجة حب،

حب بدون شروط،

حب لنفسك إنت زي ما هي ومكان ما هي أيًا كان رايح على فين أو عايز تبقى إيه.

وده مش يخليك تكسل وتفضل زي ما انت.

الحب ده طاقة نور في قلبك تديك قوة وحرية،

طاقة تزوّد قيم حلوة في حياتك،

تاخد بيها الطريق للأحسن.

الحب الموزون بالنمو،

في جوانب حياتك الكتير،

تلاقي أثره الحلو مش بس في حياتك،

وفي حياة اللي حواليك،

ويمكن كمان في العالم كله.

حس الغضب بنور قلبك

كام مرة اتصرفت وإنت غضبان وخسرت؟
خسرت ناس وفلوس وفرص،
وخسرت نفسك.

طب هي المشكلة في الغضب نفسه؟
الحقيقة لأ.
الشعور نفسه مش غلط،
إحساسك بالغضب ده طبيعي جدًا،
لما حد يجي على حاجة عزيزة عليك أو شخص غالي عندك.

الفكرة فيما بعد إحساسك.
أنا دلوقتي غضبان،
أزعق؟ أكسر؟ أضرب؟
رد الفعل ده هو اللي غلط.

ليه تحمل الشعور مسؤولية رد فعلك؟
ليه الإحساس يشيل ذنب تصرفاتك؟

شعور الغضب ده رسول ليك بيقول لك إنت بتتعرض للظلم ومحتاج تحمي الحاجة أو الشخص المهم بالنسبة لك اللي اتعرّض للتهديد.

يعني إحساسك عايز يساعدك.

هل الزعيق / العنف بيحموا فعلًا الغالي عليك؟

لا،

كده ماتعاملتش مع التهديد،

بالعكس رد الفعل ده سبب مشاكل أكتر!

رد الفعل المناسب هو إنك ماتخدش رد فعل خالص وقت الغضب.

وده محتاج قوة كبيرة عشان تفضل ساكت وتمنع نفسك من أي تصرّف يخسّرك.

أول ما تحس بالغضب جواك فكر نفسك،

هتكسب إيه لو طلعت الغضب ده؟

ولو تقدر تبعد عن الموقف،

تاخد نفسك،

تتمشى وتفصل دماغك لحد ما تهدى.

حاول توقّف تفكيرك في الموضوع بشكل شخصي،
ماحدش نازل من بيته قاصد يجي عليك إنت.
ده هيساعدك ماتنفعلش أوي وتهدى أسرع.

دي حلول سريعة وقت الغضب نفسه.
لكنها مش هتمنع إنه يتكرر!
القوة مش في إني عمري ما أحس بالغضب تاني،
القوة إني في كل مرة أحس فيها أمسك نفسي وأتصرف صح.

في نفس الوقت في حاجات ممكن تساعدني إني أبقى جاهز لما أتحط في موقف يغضبني.

بعد ما الموقف يخلص وتهدى خالص،
جرب تفكر في اللي حصل براحة،
ركز "ساعتها أنا كنت حاسس بإيه بالظبط؟
إيه اللي طلع كل الانفعال ده من جوايا؟
هل في بوادر ممكن آخد بالي منها وأبعد عنها؟
يا ترى أنا فهمت الموقف / الشخص صح؟
ولا في حاجة ترجمتها غلط؟"

إحساسك غالبًا هو نتيجة لفكرة في دماغك،

لو قدرت توصل لها وإنت بتراجع أفكارك هتفهم إحساسك.
لو كانت الفكرة دي مش صح من الأساس تقدر تغيّرها وبالتالي إحساسك يتغير.

في حاجات كتيرة في الدنيا مش بإيدينا،
مانقدرش نتحكّم فيها،
بس الحاجة الأكيدة اللي في إيدك هي نفسك.

"Never give words to your anger, your words will become someone's wound."

Bhawna Gautam.

نوّر الجرح

عمرك حسيت بغضب شديد لدرجة إنك عايز تخبط راسك في الحيطة؟

وبعدين؟

وجعك زاد أكتر،

إنت اللي اتأذيت،

المشكلة عندك إنت!

مش الحيطة هي اللي أذِتك!

ده بالظبط اللي بيحصل لما تكون موجوع وتطلع وجعك على غيرك.

متخيّل إن جرحك هيلم لما تجرح اللي قدامك؟!

مابيحصلش!

إزاي بتتصرف من بره مع العالم اللي حواليك بيرسم اللي داير جوه عالمك إنت.

لما حد يحسسك إنك مش كويس،

ده عشان هو حاسس إنه مش كويس.

"People who need most love, ask for it in most unloving way."

Russel Barkley.

عمر ما جرحك هيلم ولا وجعك هيهدى لما ترد الألم بألم،

القلوب القوية بجد هي اللي اتوجعت وقدرت توّقف الوجع عندها.

القلوب المنوّرة هي اللي لما الألم طفاها،

رمت نقطة نور في قلوب اللي حواليها..

رد الألم بالألم مش هيطفي وجعك ولا هينور عتمتك.

جرحك هيهدى مع الوقت،

وقلبك هينوَّر لما تنوّر روح مطفية ..

الموجوع ناقصه حب،

محتاج لرحمة،

حنية،

لو عايز تداويه بجد،

املى الجرح حب،

هينوَّر...

و إنت كمان قلبك هينوَّر...

"Be the person you needed when you were hurting, not the person who hurt you.
Vow to be better than what broke you to heal instead of becoming bitter so you can act from your heart, not your pain."

~Lori Deschene

Wish them healing...

"هاحضن نفسي"

حاسس إنك مكسور،
ناقصك حاجة،
بتحاول تصلّح نفسك؟

بتقسى على نفسك في الكلام،
بتعاتبها طول الوقت،
ومش عايز تسيب إحساس الذنب،
فاكر إنك كده بتصلحها،
ومش واخد بالك إنك بتجرح فيها وبتقتلها؟

جرب كده تقول الكلام اللي بتقوله لنفسك بصوت عالي؟

مش قادر صح؟
صعب تجرح حد بكلام زي ده.
طب إزاي بتقدر تقوله لنفسك؟

جلدك لذاتك عمره ما هيوصل لك لهدفك.
كفاية تجريح ووجع،
خد نفسك في حضنك ونوَّر قلبك...

خايف.

خايف أحس بالندم،

خايف أتكسف وماعرفش أعبر،

خايف مانجحش،

خايف أحس إني قليل.

"الخوف لا يمنع من الموت، ولكنه يمنع من الحياة."

نجيب محفوظ.

كل ما بتمنع نفسك من إنك تعيش بإحساس حقيقي،

كل ما انت بتمثل حياتك بدل ما تعيشها بجد.

لو خايف تجرب حاجة جديدة لتفشل،

افتكر إن لو ماخدتش النتيجة اللي بتتمناها وفي نفس الوقت ماخسرتش نفسك ده نجاح في حد ذاته.

نجاح أعمق من النجاح السطحي اللي بيركز على "أنا هاطلع بإيه في الآخر؟!"

نجاح إنك تعيش وتعرف وتجرب.

خايف من الفشل؟

"FAIL means First Attempts In Learning."

الفشل هو أول محاولات للنجاح.

خايف ده يقلل من قيمتك؟

قيمتك مش مرتبطة بمكسب أو خسارة.

"Being a 'winner's is an 'outcome' not 'worth'.

.Your human worth is inherent."

قيمتك فيك،

باقية.

عارف عكس الخوف إيه؟

الحرية.

إنك تكون حقيقي،

عايش بشخصيتك الأصلية،

مش متكتف بالنتيجة أو برأي الناس.

"Opposite of fear is Mental Freedom."

اقعد كده مع خوفك شوية،
شوف بجد إنت خايف من إيه،
وبعدها اسأل نفسك،
هو الخوف ده مكلفني قد إيه؟

"Be FearLESS.. Be Authentic."

.Dr. Pipa Grange

"كلام الناس حجارة"

أكتر ناس عملت نجاحات مميزة هما أكتر ناس اتعرضت للنقد!
تقدر تقول إنها ضريبة النجاح والتألق، إنك تُنتَقد.

الناس مبتبقاش متخيلة إن فكرتك مميزة وإنها هتنجح،
ممكن يكونوا حاولوا يعملوا حاجة شبهها وفشلوا،
ممكن يكونوا متمسكين باللي موجود ورافضين التغيير،
وأسباب تانية كتير.

لو ركزت في الأسباب دي،
هتلاقيها أسباب تخصهم هما،
مش مشكلة فيك أو في فكرتك خالص.
وده نقد سلبي،
بيهدك ويكسر فيك،
مابتعرفش تطلع منه بمعلومة مفيدة تساعدك تبني فكرتك أو
تحسّن من نفسك.

الأصعب طبعًا لما النقد الجارح والإحباط ده،
يجي من أقرب الناس ليك.
اللي بتكون مستني منها أصلًا دعم وتشجيع وسند،

وتتفاجئ لما تلاقيهم مش مصدقين فيك من الأساس.

الناس اللي قدرت بجد تعمل حاجة مختلفة،
هي الناس اللي صدّقت نفسها،
حتى لما أغلب اللي حواليهم ماصدقوش.
هي الناس اللي اشتغلت على فكرتها،
وعافرت عشان تحققها،
وكملت رغم الإحباط والنقد القاسي وقلة التشجيع.

محتاج إصرار كبير عشان تقدر تحقّق حاجة كبيرة.
محتاج تتعلم من كل رفض ومن كل خطأ عشان تبني فكرتك.
وأكيد هتلاقي ناس في الطريق تنورلك،
حتى لو واحد بس.
وهتبقى إنت كمان نور لكل واحد عنده فكرة مميزة والنقد السلبي ضلمها في وشه.

التعلّق بكلام الناس ورأيهم في كل حاجة بتعملها
بيكتفك وبيخنق فكرتك.
لو قدرت تتخلص من سيطرة كلام الناس عليك،
هتحس بحرية كبيرة،
هتديك طاقة تساعدك إنك تعافر،
عشان تفضل فكرتك منورة وسط العتمة.

الوجع

لما تعبت أوي آخر مرة، قعدت أسبوعين في السرير لحد ما خفيت.
ولما زعلت أوي على موت أعز الناس ليا،
الناس استغربت أما قعدت في البيت أسبوعين!

كنت حاسس بوجع في قلبي كأنه جرح حقيقي بجد،
كنت تعبان لدرجة إني مش قادر أتكلم ولا أرد على حد،
حتي لو عارف إنه بيطمن عليا وقصده يهون عليا الزعل،
ماكنتش قادر حتى أسمع وأركز.
كنت حاسس بفضى كبير جوايا،
زي ما يكون الوقت وقف ومش هيكمل.

ذكريات كتيرة عمالة تيجي على بالي ودموعي تنزل،
وأفكار كتيرة عمالة تجري في دماغي،
منها اللي بيقوِّم عليا الوجع ومنها اللي بيهوّن.

الجرح اللي في القلب زي اللي في الجسم،
ويمكن وجعه أشد.
عشان يلم محتاج وقت،
أكتر كمان من اللي بيحتاجه الجسم.
ماتقدرش تسرعه.
هو المفروض يبقى كده،

بطئ.
بتبقى هدنة إجبارية،
إحساس من جواك بيقولك إنك تعبان،
عشان تقعد ترتاح وتفصل،
وتفكر...

التعافي بيشتري لك وقت.
تقعد فيه مع نفسك،
تهضم اللي حصل،
تستوعب اللي مريت بيه،
وتتقبله،
تحاول تفهم اللي وراه،
يا ترى الموقف ده كان عايز يقول لي إيه؟

وده مش هيحصل لو استعجلت
وجريت بسرعة تدور في عجلة الحياة.

الوجع هيروح،
والجرح هيخف.
ماتستعجلش إنك تبقى كويس،
وقدَّر الفرصة اللي إداهلك،
عشان تتعافي من جوه قلبك مش بس من بره.

بتحس بقيمتك امتى؟

لما تفرَّح حد؟
ولا ساعة ما حققت إنجاز كنت هتموت عليه؟

لما مديرك يقدَّرَك؟
ولا لما تاخد المكافأة بعد نجاح المشروع؟

أكيد التقدير سواء كان مادي أو معنوي بيفرق،
بس لو ملقتهوش، هل معنى ده إنك مش ليك قيمة؟

إحساسك بنفسك هو الأصدق والأبقى.
الناس بتتغير،
والدنيا مش دايمًا هتنصفك،
بس الأكيد إن طول ما إحساسك بنفسك عالي،
وطول ما إنت بتقدَّر نفسك،
قلبك هينوَّر حتى لو الدنيا ضلّمت عليك...

حاسس نفسي.

تقدر تغيّر إحساسك عن نفسك لما تغيّر تصرفاتك،

خليها ماشية مع الشخصية اللي إنت عايز تكونها،

خليها ماشية مع قيمك اللي مصدّق فيها،

بدل ما تعافر إنك تغيّر الناس شايفاك إزاي،

ركز جواك إنت،

وماتوقفش حياتك على كلام الناس.

'We can change how we feel about ourselves by changing our behavior, not by changing people's perception of us'

Jay Shetty.

الصحبة اللي تنوَّر قلبك

- الصاحب اللي بجد.
- أعز أصحاب.
- أحلى صحبة.
- الحقيقي هو اللي بيلمس قلبك.
- حس بيا.
- أنا بثق فيك.
- *Green flags*

الصاحب اللي بجد

كل حد في حياتك بيعلّمك حاجة قيّمة إنت محتاجلها في رحلتك.
كل واحد ليه دور في حياتك.
في ناس بتملى مكان مؤقت،
وناس دايمة معاك طول الرحلة.

"أعرف منين الصاحب اللي بجد؟"
سؤال بنسأله لنفسنا كتير.

الصديق الحقيقي هو السند.
فاكر له موقف وقف جنبك فيه؟
وقت نجاحك كان بيفرح معاك ويسقف لك؟
شجعك تاخد خطوة لقدام في طريقك؟
بيساعدك تكبّر من نفسك؟

الصديق الحقيقي هو اللي دايمًا عايز يشوفك أحسن،
في ضهرك طول رحلتك،
سندك عشان تبقى أفضل يوم عن يوم.

مش محتاج كتير،
واحد حقيقي قيمته أغلى بكتيير...

أعز أصحاب

- بيساعدك من غير حساب.
هتلاقيه جنبك من غير ما يستنى أي حاجة في المقابل،
بيركز *إحنا* هنكسب إيه مش *أنا* هستفاد إيه؟

بيفضّي لك وقت
بيدّي لك من وقته وطاقته، بيستثمرهم معاك،
مابيترددش يسأل عليك،
عمره ما يحسسك إنك متساب أو لوحدك
خصوصًا في عز ما تكون محتاج له.

بيحتفل بيك.
عمره ما يجي عليك عشان مكسب شخصي.
الصديق *الأصلي* دايمًا موجود جنبك طول الرحلة،
يساعدك تقوم لو وقعت،
ويحتفل معاك لما توصل للقمة.

تقدر تكون نفسك.

لو لقيت نفسك بتعمل إنك واحد تاني عشان خايف مايتقبلكش زي ما أنت،

هتلاقي نفسك بعد فترة قصيرة أو طويلة،

خلصان نفسيًا وبدنيًا.

"Be there for each other

Show them how much they mean to you.."

Jay Shetty.

أحلى صحبة

هي اللي مبتخافش فيها تبيّن نفسك الحقيقية،

اللي بتآمن ليها إنك تكون كتاب مفتوح،

اللي بترتاح معاها وتكون على طبيعتك،

مش قلقان تتفهم غلط.

أو تتحاسب على كل كلمة.

مش محتاج تشرح كتير.

ولا تدافع عن نفسك.

لما بتحكي.. الكلام بيطلع بسهولة.

من غير إجبار ولا ضغط،

بتسمع لك..

من غير نقد أو أحكام،

وأوقات

مجرد المشاركة في السكات

بتبقى أغلي حاجة ممكن تتقدم لك.

يا ترى إنت كمان صُحبتك أمان؟

الحقيقي هو اللي بيلمس قلبك

بتداري عيوبك؟

فاكر إن الناس مش هتحبك إلا لو مافيكش غلطة!

بتحس إنك قليل لما بتغلط؟

بتحسي إنك وحشة من غير مكياچ؟

بتحس إنك مش قوي لو جسمك مش رياضي؟

بتحسي إنك فاشلة عشان مابتعرفيش تعملي حاجة معينة؟

يا ترى إنت شايف إن ده نقص فيك ليه؟

عشان نفسك بجد تكون أحسن،

ولا عشان الناس هي اللي بتقول إن ده الأحسن؟

إنك تشوف نواقصك جزء غالي منك ده فن اليابانيين أبدعوا فيه، بيجمعوا المكسور بالدهب ويطلعوا منه قطعة فنية أجمل وأغلى.

"الحقيقي" هو الأبقى.

والحقيقي مش كامل ولا مثالي.

عارف ليه البحر بيشدك؟

عارفة ليه بتحبي الورد؟

عشان "حقيقي".

الحقيقي اللي على طبيعته،

بنقصه وتميزه،

قوته وضعفه،

هو ده اللي بيلمس قلبك بجد.

"You don't inspire others by being perfect. You inspire them by how you deal with your imperfections."

حس بيا

"إنت مش فاهمني

- يعني إيه مش فاهمك؟"

كان ليا واحد صاحبي وكنت زعلان من حاجة معينة عملها،

واللي زعلني أكتر إن مش بأعرف أتكلم معاه،

بأحس دايمًا إنه فاهمني غلط،

و ده أسوأ من إنه مايفهمش قصدي،

و كمان بيهاجمني بناءً على فهمه الغلط ليا،

وأدخل في دوامة الدفاع عن نفسي اللي بتضغط عليا وتزود الزعل جوايا أكتر وأكتر..

بدأت أقلل الاحتكاك بيه وآخد جنب،

والكلام على القد،

بس الزعل بيزيد لدرجة إني مبقتش قادر أبتسم حتى في وشه.

اللي حصل إنه بدأ يزعل مني عشان بعدت،

وبدأ يهاجمني عشان واخد جنب،

و مابحكيش،

باتكلم رسمي،

ومبضحكش في وشه.

وده زود الزعل جوايا أكتر وأكتر.

لحد ما جت لحظة وانفجرت،
تيار جارف طلّع من جوايا كل حاجة،
كل الوجع والزعل والخنقة،
حتى عينيا دمعت.

لقيته واقف قدامي متفاجئ،
بيبص لي بعيون مفتحة كلها استغراب،
مش فاهمني،
مش فاهم أنا ليه زعلان من اللي بيعمله،
ومش فاهم ليه أنا انفجرت بالشكل ده.

قلت بأعلى صوتي "إنت مش فاهمني"
رد باستغراب "يعني إيه مش فاهمك؟"

حسيت زي ما يكون الخط قطع بينا.
حسيت إني في باب اترزع ما بيننا.
حسيت قد إيه في مسافة وبُعد رهيب.
مش فاهمني لدرجة إنه مش فاهم إنه مش فاهمني!
أنا حسيت إنه مش شايفني أصلًا!

للدرجة دي ممكن الشخص يبقى مش واخد باله من اللي بيعمله وتأثيره على اللي قدامه؟

النظرات القاسية..

قلبة الوش..

نبرة الصوت العالية المليانة غضب..

الكلام اللي بيجرح وبيعلّم أقوي من مليون ضربة؟

وفاكر إنه تمام ومابيغلطش في اللي قدامه!

أو كمان يدافع عن أسلوبه ويبرره إن اللي قدامه هو السبب وبيطلّع القسوة دي منه؟

يعني يغلط ويجرح، بس هو صح،

وإنت الغلطان وإنت اللي جبته لنفسك.

حسيت بالعجز،

متكتف مكاني ومش عارف أعمل حاجة،

باتوجع ومش قادر لا أوقف الوجع ولا أداوي الجرح،

لا كلام بيريح ولا قادر أستحمل السكوت على اللي بأسمعه.

طب أروح لمين؟

محتاج حد يكون جنبي،

يقدَّر لو مش قادر أتكلم،

يحس بيا من غير ما أحكي،
يفهمني من غير ما أشرح.
أوقات كتير بيبقى ده أغلى حاجة ممكن تقدّمها لحد في عز ضيقه،
لو مش قادر تنوَّر القلوب اللي بتضلم،
أوعى تطفيها.

"Listening is creating an environment in which the other person feels heard.
It is not the act of hearing the words spoken, it's understanding the meaning behind those words."

Simon Sinek.

"أنا بثق فيك."

الثقة بتتبني في اللحظات الصغيرة اللي الناس بتتعامل فيها مع الحاجات المهمة بالنسبة لك برعاية واهتمام.

"Trust is choosing to make something important to you vulnerable to the actions of someone else..."

Charles Fetman.

"الثقة إنك تقدر تعرض حاجة مهمة بالنسبة لك لأفعال شخص تاني"

إني أعرض عربيتي ليك عشان تقضّي مشوارك المهم،

يا ترى أفعالك هتكون إيه؟

هتحافظ عليها؟

هتخبطها؟

ولا هترجعها لحد البيت والتانك مليان؟

إني أعرض فستاني ليكي عشان فرح أختك،

يا ترى هترجعيه بعد ال dry clean؟

ولا هتحتفظي بيه؟

ولا هتبهدليه عشان مايبقاش حلو على حد غيرك؟

والأغلى لما أعرض وقتي عشان أسمع لك،

أو أعرض طاقتي عشان أساعدك في حاجة صعبة محتاجة مجهود كبير.

والأغلى كمان،

أما أعرض قلبي.

هتاخد نوره وتطفيه؟ ولا هتزيده نور؟

هتقدره ولا هتكسره؟

هتملاه حزن وألم ولا امتنان ومحبة وذكريات غالية؟

الثقة هي

- بتتفهم حدودي وتقدّرها.
- بتعمل اللي بتقوله مرة بعد مرة.
- بتتحمل مسئولية غلطتك وبتعتذر وبتحاول تصلّح.
- بتشيل أسراري وماتشاركهاش مع حد تاني من غير إذني.
- بتختار الصح أولًا وبتعيش بقيمك.

- بتديني الأمان إني أكون أنا من غير ما أخاف من أحكام،

وأقدر أطلب مساعدة من غير ما أحس بمنة.

- إنك تكون كرييييم في توقعاتك عن تفسير كلامي أو تصرفاتي أو نيتي.

والثقة إني أثق في نفسي أولًا،

أحبها،

وأحط حدودي وأحترمها،

وأبقى قد كلمتي،

وأشيل غلطتي،

وأكون كريمة ورحيمة بيها.

الثقة بالناس هي قلب التواصل،

والثقة بنفسك هي حبك ليها.

Trust is BRAVING

Boundaries

Reliability

Accountability

Vault

Integrity

Non-judgment

Generosity

Bréné Brown

Green flags

دايما بندور على ال

~Red Flags~

وازاي نقدر ناخد بالنا منها؟

طيب فكرت قبل كده بالعكس؟

تدور على ال

~Green Flags~

الناس اللي معاها باحس.

- بالسكون.

- إن رأيي يحترم.

- بالسند والدعم.

- إني متقدر.

الناس اللي بتبذل مجهود عشان

- تضحكني.

- تحقق لي حاجة نفسي فيها.

الناس اللي مبتتعداش الحدود وبتتفهمها وماتقللش منها.

الناس اللي باتسمعني من غير ما تحكم عليا أو تقطمني.

هي دي الناس اللي تستاهل تكون في حياتك،

وهي دي ال

~Green Flags~

اللي تدور عليها...

وإنت كمان،

يا ترى عندك كام

Green Flags؟

الموت طاقة للحياة

❖ تقدر تخلّي الموت طاقة للحياة؟

❖ "حلاوة الدنيا من قلب الجرح"

❖ ماتستناش تموت عشان تبدأ تعيش.

تقدر تخلي الموت طاقة للحياة؟

MyLastDays

دي سلسلة أفلام قصيرة من نصف ساعة لساعة،

أخرجها و أنتجها Justin Baldoni.

السلسلة دي عن ناس حقيقية الطب بيقول إنهم هيموتوا قريب.

ولما اتسأل ليه بتعمل قصص لناس بتموت،

رد وقال:

"They are not dying people, they are living."

في الحقيقة، الناس دي مليانين حياة أكتر مني ومنك.

وده اللي عرفه Justin Baldoni وقرر ينتج

MyLastDays

زائد فيلمين:

*Five Feet apart

*Clouds

وفي حوار رائع عن أعماله، لما اتسأل عن إيه اللي اتعلمه من الناس دي قال:

"If you know you are gonna die the next day..:

- don't sweat small stuff.

- tell people around you how you feel about them.

- be present.

- what you are gonna leave behind."

"لو عرفت إنك هتموت تاني يوم،
ماتقفش على الحاجات الصغيرة اللي تقدر تعديها،
قول للناس اللي حواليك قد إيه بتحبهم،
خليك موجود بقلبك في كل لحظة،
وفكر إيه اللي هيفضل منك بعد ما تمشي؟"

"Make death your ally.. Scared of it.
But let it motivate you to be present and live truthfully and not procrastinate cuz we don't know when we are ending.."

"خايف من الموت؟

خليه صاحبك،

خلي طاقة الخوف دي تشجعك تعيش كل لحظة بقلبك،

وماتأجلش عشان إحنا مانعرفش هنخلص امتى.."

من الحاجات المشتركة في قصص كل الأبطال دول،

هي طاقة الحب القوية في حياتهم،

حبهم للحياة وللناس اللي حواليهم وحب الناس ليهم..

"Don't be afraid to love.. It is the foundation.

The secret of the universe..

look for every situation as a way to love..

Love is a feeling and a way of being."

"ماتخافش إنك تحب.. الحب هو الأساس.. هو سر الكون..

دور في كل موقف إزاي تقدم محبة..

الحب مش بس إحساس،

ده أسلوب حياة."

تعالوا نشوف نور الحياة من قصص ناس قلوبهم منورة بالحياة والحب...

"حلاوة الدنيا من قلب الجرح"

"تقدر تشوف الجمال حتى في عز وجعك،
وتقدر تخلق من الأوقات الحرجة والظروف القاسية أثر ينور
قلوب الناس..."

"You can be in pain and see beauty and that's what makes life incredible."

Claire

اللي برغم إن عمرها كان محسوب،
وكمان انكتب تقضيه في أوضة في مستشفى،
بس هي مارفضتش،
ماحاولتش تهرب من المعاناة دي كلها،
بالعكس حوّلتها بلمساتها لمكان كله بهجة.
كانوا دايمًا يقولوا لها إن العيان لازم يستنى إنه يخف عشان يعيش الحياة،
بس هي قررت تتعلم تخلق لنفسها الحياة بالطريقة اللي بتتمناها.
كانت عارفة إن الموت محتوم،
بس عرفت بردو إنها تقدر تعيش حياة تفتخر بيها،

باللي معاها دلوقتي،
شافت إنه أحلى حاجة وإنها تقدر تعمل بيه كتير.

"You can suffer and still make something..."

"قد ما حاجة مرعبة إنك تستثمر في الحياة وإنت عارف إنك هتخسر في الآخر لكن في نفس الوقت ده اللي بيخليها قيّمة جدًا.."

كان حلمها

Public Speaking

وإزاي تنشر حبها للحياة وطاقة الأمل اللي جواها لكل ناس،
وقدر المخرج Justin Baldoni
إنه يحقق لها الحلم ده واتعلمت أسرار التقديم اللي بيلمس القلب
وقدرت تسيب كلماتها بعد وفاتها نور لكل اللي عانوا زيها..

وكمان أُخرج فيلم

Five feet apart

من وحي قصتها عشان يلهم بيها العالم كله..

قدرت كمان تأسس مؤسسة لدعم كل المرضى زي حالتها وأسرهم
وفضل رغم قصر رحلة حياتها أثرها ده منور لحد النهارده..
وإنت ناوي تسيب أثر إيه؟

"Death is inevitable but living a life that we are proud of that is something we can actually control."

ودي كانت واحدة من قصص

MyLastDays

"They are not dying people, they are living."

ماتستناش تموت عشان تبدأ تعيش

"I want everyone to know that you don't have to find out you are dying to start living."

Zach

من مرضه خلق قطعة فنية مبدعة

Clouds

أغنية مليانة أمل ومحبة وبهجة.

"Songs.. To say goodbye,, to be remembered."

كان دايمًا بيدوّر إزاي إنه يفرح اللي حواليه،

وإن أجمل حاجة في الحياة هي إنك تساعد وتسعد الناس..

"What makes you happy is seeing somebody else smile because you put it there.

That's what is awesome about living in this world. It is that you can help people."

وعشان يقدر يعدّي بكل معاناة المرض، كان لازم مصدر طاقة حب ودعم من أسرته وأصحابه.

"Better & stronger family. When you go through stuff like that ,you go through it together.."

His sister:"the most important thing.. How you love other people.."
His Mom: "He was trying to figure out how to do this thing. How to live while dying."

وفي عز التعب والوجع قدر يشوف قد إيه الحياة حلوة بجد.
"Life is really just beautiful moments. One right after the other."

"Life is richer. Everything means more."
من قصته أبدع
المخرج Justin Baldoni
قطعة فنية تانية وهي فيلم
Clouds
عشان يحقق لزاك حلمه إن أغنيته تعيش وكل اللي يسمعها يفتكره ويحس بطاقة الأمل والفرحة.

"Live life to the fullest everyday."
ودي كانت واحدة من قصص
MyLastDays
"They are not dying people, they are living."

طاقتك في وقتك

"ماعنديش وقت"
كام مرة قفلت الباب في وش حاجات كتيير بالكلمة دي؟

الوقت ده عامل زي الحساب في البنك،
غالبًا بتقعد تصرف منه،
ومبتفكرش تنميه.

الفرق بين الفلوس والوقت،
إنك عارف معاك فلوس قد إيه،
لكن ماحدش عارف وقته قد إيه؟!

وعشان كده، عيش كل لحظة في حياتك
ماتفكرش الوقت هيخلص امتى
فكر هتعمل إيه بوقتك؟

الحقيقة إنك عندك وقت
بس يمكن ماعندكش طاقة.

السؤال الصح:

عندك "طاقة" قد إيه عشان "تعمل بيها" إيه؟

مش عندك "وقت" قد إيه "تخلصه" في إيه؟

"There is plenty of time.
Time will stretch to accommodate what we choose to put into it"

Laura Vanderkam.

جسمك منوّر بالحياة

بص لإيدك،
وهي بتدق على الكمبيوتر،
أو بتمسك كوباية قهوتك اللي بتحبها،
كل حركة فيها تناغم وقوة.

ضحكتك،
كل عضلات وشك بتتحرك سوا عشان تشكلها.

كل خطوة رجلك بتاخدها بثبات على الأرض.

سامع قلبك؟
أقوى عضلة في جسمك
وهي بتملاه حياة مع كل دقة بتبعت بيها الدم والهوا لكل حتة فيه.

عينيك.
اللي في أقل من ثانية بتنقل كل اللي بتعيشه لعقلك في صور
مافيش كاميرا قدرت لحد دلوقتي تصوَّر بنفس جمالها.

جسمك أحلى قطعة فنية.
اتخلقت بكل حب وتناغم وقوة.
ومع التشابه اتخلق التميز.

كل واحد فينا جسمه هو بصمة روحه اللي مافيش زيها.

لما تشوف جسمك بنور قلبك،
هتحب كل تفصيلة فيه،
وهتهتم بيه،
عشان هو اللي هتعيش بيه حياتك كل يوم.

يا ترى إيه أكتر حاجة بتحبها في جسمك؟
وإيه اللي هتعمله النهارده عشان يفضل منوَّر بالحياة؟

جمالك الحقيقي

أول ما بتسمع كلمة "جمال" بييجي على بالك إيه؟
شكل الملامح؟ شياكة اللبس؟
ولا ضحكة بتطلع من القلب وصحبة بتحسسك بالراحة؟

مين الأجمل؟
أشيك طلة مع روح مطفية؟ أجمل ملامح مع تكشيرة؟
ولا قلب مليان بالخير منور الطلة البسيطة؟

الجمال إحساس من جوه قلبك،
بينعكس على العين فتلمع،
وعلى الوش فينور.

مش مهم شكلي يبقى الأحلى،
المهم روحي.. حلوة؟

"Beauty is how you feel inside, & it reflects in your eyes. It is not something physical."

Sophia Lauren.

العناية بنَفسكِ يَجب أن تبدأ من القَلب، وإلا لن يُساعدك أيّ مكياج.
كوكو شانيل.

عيش الحياة بنور قلبك

إزاي تعيش الحياة من كل قلبك؟

١- خليك أصلي، على طبيعتك..
سيبك من "الناس هتقول إيه؟".

٢- كون رحيم بنفسك..
سيبك من الجري ورا الكمال والمثالية اللي مش موجودة على الأرض.

٣- خليك مرن..
زي الأستك، لما الدنيا تشد عليك، ترجع ترخي تاني، من غير ما تتقطع.
وسيبك من الاستسلام والبرود.

٤- املى قلبك امتنان وفرحة..
ماتخافش من الحرمان،
وسيبك من التفكير إن الفرص نادرة ولازم تستقتل عليها،
الدنيا مليانة أرزاق وتساع الكل.

٥- خليك مصدق صوت قلبك وكلك ثقة وإيمان..
مش محتاج ضمان شامل قبل أي تجربة جديدة.

٦- أبدع.
سيبك من المقارنة واخلق حاجة جديدة ومختلفة بروحك المميزة.

٧- عيش وانت مستمتع.
املى حياتك بأوقات لعب وراحة،
سيبك من فكرة إن الإرهاق رمز المكانة "شمعة تحترق من أجل الآخرين"
و على فكرة، كتر الإنتاجية مش هتزود قيمتك

٨- خليك هادي وساكن.
ماتخليش "القلق أسلوب حياة".

٩- عملك يكون ليه رسالة ومعنى،
ماتركزش بس على "المفروض" يتعمل،
وكفاية شك في نفسك.

١٠- اضحك وغني من قلبك وعَلِّي صوت الفرح..

سيبك من حب السيطرة على كل حاجة.

فك جو الجمود.

الرحمة،

الإبداع،

المرونة،

الامتنان،

الفرحة،

السكون،

الإيمان،

المعنى.

عيش حياتك من كل قلبك.

"Wholehearted living."

From Daring Greatly.

Brené Brown.

للتواصل مع الكاتبة

مزاج الكتب
للنشر والتوزيع

ج.م.ع
الإسكندرية
Email: mazagelkotob@gmail.com
Mobile: 01024541339